



CEGAH ISPA, INGAT : “BATUK”



dr. Ananda Dwi Latifah

Puskesmas Murung Pudak

“B-A-T-U-K”

- B** BERSIHKAN TANGAN
- A** AMANKAN JARAK
- T** TERAPKAN ETIKA BATUK
- U** USAHAKAN VENTILASI BAIK
- K** KENALI TANDA BAHAYA



Kenali Tanda Bahaya

🚩 SEGERA CARI PERTOLONGAN
JIKA:

- SULIT BERNAPAS / SESAK NAPAS
- NAPAS TERASA SANGAT BERAT ATAU CEPAT
- BIBIR ATAU WAJAH TAMPAK KEBIRUAN
- NYERI DADA
- PENURUNAN KESADARAN ATAU SULIT DIBANGUNKAN
- KONDISI SEMAKIN MEMBURUK SETELAH SEMPAT MEMBAIK

Apa itu ISPA?

Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) adalah infeksi akut yang melibatkan organ saluran pernafasan bagian atas ataupun bawah. Infeksi ini disebabkan oleh virus, bakteri, maupun mikroorganisme lainnya. ISPA akan menyerang host, apabila ketahanan tubuh (imunologi) menurun.



Kenali Gejalanya

- 1 BATUK
- 2 PILEK
- 3 DEMAM
- 4 SAKIT TENGGOROKAN
- 5 SESAK
- 6 SAKIT KEPALA
- 7 NYERI OTOT/SENDI
- 8 LEMAS
- 9 SUARA SERAK

Penularan ISPA

- Melalui Udara (Droplet)
- Melalui Kontak Langsung
- Melalui Kontak Tidak Langsung dengan Benda Terkontaminasi

Pencegahan ISPA

- Kenakan Masker Ketika Anda Keluar Rumah
- Pertahankan Olahraga di Dalam Ruangan jika udara tidak baik
- Pastikan Tubuh Terhidrasi dengan Minum 2 Liter Air Setiap Hari
- Hindari Kontak Langsung dengan Orang yang Menunjukkan Gejala ISPA
- Mandi Setelah Anda Berpergian
- Manfaatkan Pembersih Udara (Air Purifier)
- Perhatikan Pola Makan dengan Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang
- Cuci Tangan Sebelum Makan

